

EHS levereregler

Side 1 af 4 C:\Users\Johnny\1.JPW's\Dok\Alternative\Elektrostress\EHS\EHS.sem.kopi. levereregler.doc

HVAD ER EHS - Kilde: www.ehsf.dk

EHS (Electro Hyper Sensitivity) – EL-OVERFØLSOMHED

EHS er en lidelse med fysiske smerter af ikke psykogen karakter. Personer der har EHS reagerer med forskellige symptomer i forbindelse med ophold i nærheden af udstyr, der afgiver

EMR (Electro Magnetic Radiation) -ELEKTROMAGNETISK STRÅLING også kaldet.
EMF (Electro Magnetic Fields) - ELEKTROMAGNETISKE FELTER

I mange tilfælde kan der ikke findes en lægelig forklaring på symptomerne. Først for nyligt er lægevidenskaben begyndt at undersøge sammenhængen mellem elektromagnetisk stråling og EHS symptomer.

EHS er opstået i kølvandet på den stigende anvendelse af elektrisk udstyr, som udsætter os for en stadigt større mængde stråling. I Danmark er el-forbruget mere end 40-doblet inden for de seneste 50 år. Antallet af personer med EHS er steget voldsomt i takt med udbredelsen af trådløs teknologi, bl.a. mobiltelefoner, der er med til at bringe strålingen i vores hverdag op på et niveau, som er sundhedsmæssigt uforsvarligt.

Nogle gange benævnes lidelsen med så forskellige navne som, radiostråle syge, mikrobølge skadet, el-overfølsomhed, el-allergi, elektrofølsomhed, elektromagnetisk hyper sensitivitet (EHS), electromagnetic hyper sensitivity (engelsk EHS udtryk) etc. EHS forkortelsen er den bedste at benytte ved videnssøgning internationalt.

EHS-RAMTE KAN EKSEMPELVIS REAGERE PÅ

Mobilmaster, Radio-/TV-sendere, basisstationer, højspændingsledninger, radar, mobiltelefoner, smartphones, trådløst net/WiFi, Bluetooth, WiMAX, TETRA, trådløse telefoner/DECT basestationer, og andet trådløst udstyr, mikrobølgeovn, laser/scanningsudstyr, IT-udstyr (PC, skærm, printer m.m.) TV, radio, clockradio, højttalere, parabolantenner, lysstofrør, el-spærepærer, strømforsyninger/transformere, el-køkkenmaskiner, køleskab, vaskemaskine, tørretumbler, vandseng, elevationsseng, solarium, bil, bus, tog, overvågningsudstyr og kraftige magneter.

SYMPTOMER PÅ EHS – kilde: www.ehsf.dk

Personer med EHS reagerer individuelt og på forskellige frekvenser. Tolerancetærsklen er også individuel, og når grænsen er nået, vil der komme symptomer, som kan vare ved i længere tid.

Ofte reagerer nervesystemet først. En person der har EHS kan virke helt ude af sig selv, når han/hun udsættes for de frekvenser, der ikke tåles. Blive helt mat og svag, miste koncentrationen, få trykken i hovedet eller endda få et ildebefindende. Alt sammen uden at der kan findes en lægelig forklaring.

Sammenhængen mellem symptomer og elektromagnetisk stråling overses ofte, da den ikke er alment kendt, og da symptomerne i mange tilfælde kommer tidsforsinket.

En del oplever en "tømmermænds effekt" med migræne, lysfølsomhed, synsforstyrrelser, mavesyre og måske endda opkast i forbindelse med kroppens udrensning dagen efter kraftige påvirkninger.

I løbet af en uge cyklus kan denne effekt f.eks. finde sted om lørdagen, hvis man på jobbet bliver påvirket i løbet af en arbejdsuge, og kommer hjem fredag i private mere strålingsfattige omgivelser.

Hvis man føler EHS symptomer, skal der handles hurtigt, inden permanent skade opstår (EHS).

Husk: Selv om man (endnu) ikke har EHS, kan langvarig eksponering for elektromagnetisk stråling medføre alvorlige lidelser, som f.eks. Cancer, Alzheimers, ADHD og DNA skader.

TYPISKE SYMPTOMER:

HUDEN Rød hud, brændende fornemmelser, lysfølsomhed, eksem og kløe.

NERVESYSTEMET

Trykkende fornemmelse i hovedet, hovedpine, migræne, træthed, depression, svimmelhed, koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer, søvnløshed, stress, krampe, rysten, muskelsmerter, uro eller sovende og stikkende fornemmelser i kroppen, smerter der flytter sig rundt i kroppen. Hos børn ses især hyperaktivitet.

HJERTE- KARSYSTEMET

Hjertebanken/hjerterytme forstyrrelser, forhøjet blodtryk, sammenklumpning af blodet, svedeture og væskeophobninger, åben blod-hjerne barriere der muliggør at giftstoffer i blodet får fri passage til hjernen.

MAVE-TARMSYSTEMET

Generel forsurening, mavesyre, kvalme og risiko for opkast, intolerancer (f.eks. gluten og mælk) samt manglende vitamin optagelse.

ÅNEDRÆTSSYSTEMET

Åndedrætsbesvær, astma, hals-, bihule- og lungebetændelser.

ANDET

Overfølsomhed over for kemikalier o.a., nedsat immunforsvar, synsproblemer (bl.a. følsom for lys, især flimrende lys), røde øjne, trykken bag øjne, støj og susen for ørerne, tinnitus, ørepine, tandpine (især i tænder med metal-fyldninger), hårtab, påvirkning af kirtler i kroppen, f.eks. brystkirtler, lymfekirtler og prostata. Der ses også en større hyppighed af pollen allergier hos EHS patienter.

GODE RÅD - kilde: www.ehsf.dk

Hvis man føler EHS-symptomer, skal der handles hurtigt, inden permanent skade opstår.

Foreningens medlemmer kan få gratis rådgivning hos vore medlemsrådgivere og mod betaling få professionel vejledning om afskærmning samt få foretaget opmålinger.

Det handler om at FOREBYGGE:

Undgå så vidt muligt brug af mobiltelefon.

Sluk mobiltelefonen eller smartphonen i det offentlige rum.

Brug altid headset med ledning ved mobilsamtaler.

Undgå trådløst headset (Bluetooth).

Brug aldrig mobiltelefon, smartphone eller trådløs bredbånd i bil, bus, tog eller fly - strålingen mangedobles ved opringning eller opkobling fra en jernkasse.

Gå væk fra mobiltelefonen, når den søger efter net.

Fostre, børn og unge må ikke udsættes for mobilstråling.

Undgå alt trådløst i hjemmet og på arbejdspladsen

Undgå f.eks. trådløs fastnettelefon, trådløs router til internet, trådløs mus og tastatur (især 2,4 GHz), trådløs wii/playstation/X-box controllere, trådløs babyalarm, trådløs styring af funktioner i huset - alt skal være i sikre kabler. Især børnefamilier mærker hurtigt en effekt - fra børn der ikke kunne sove eller vågnede mange gange om natten, til børn der sover igennem og er mere rolige og koncentrerede.

Undgå brug af mikrobølgeovn og induktionskomfur.

Sørg for at mest muligt af det elektriske udstyr er jordforbundet.

Sørg for at sidde med afstand til computerskærmen.

Sørg for at udskifte gamle stoffledninger.

Sørg for at slukke helt for kontakter om natten, også for apparater der står på standby.

Sørg for at bo og arbejde langt fra mobilmaster/sendere (ret umuligt i Danmark i dag), TV-sendere, højspændingsmaster eller nedgravede højspændingsforbindelser, transformatorstationer, radar anlæg o.a.

Undgå guld og især amalgamplomber i tænderne, da metal virker som antenner når det befinder sig i elektromagnetisk stråling. To forskellige metaller i munden kan give galvanisme, som også forstærkes af stråling fra omgivelserne.

NB: En evt. fjernelse af amalgamplomber skal foregå under beskyttelse mod giftige kviksølvdampe.

Der er brug for forståelse, accept og støtte fra menneske til menneske på dette felt, fordi EHS endnu ikke er en anerkendt sygdom i Danmark som i f.eks. Sverige. Derfor må vi stå sammen og hjælpe hinanden. Tænk på hvilke apparater du/I har tændt for, som kan påvirke jer og jeres nabo - eller folk 200-300 meter væk (f.eks. en trådløs router). Tænk på de mennesker du påvirker ved at bruge mobiltelefon, smartphone eller trådløs bredbånd til din laptop i bussen, toget og nu også i fly

Begrænsning af EMF og EMR bestråling, kan forbedre dit helbred

15 måder at reducere EMF/EMR-stråling i dit hjem og dit liv, lige nu:

1. Brug dagslyset og undgå kunstig belysning, når det er muligt.
2. Udfør handlinger manuelt, undgå brug af elektricitet, for nemheds skyld eller for at spare tid. Brug f.eks. manuel saftpresser, piskeris, samt kost og moppe i stedet for støvsugeren. Gode måder at indarbejde motion og holde sig i form uden at skulle forlade hjemmet for at gå i fitness-centeret.
3. Hold dit immunsystem styrket med en næringsrig økologisk kost. Sov 8 timer i døgnnet, dyrk moderat motion og få masser af frisk luft og sol. (ovs.anm.Tag tilskud af magnesium, selen, zink, vitamin C, Q-10, E, B6 og beta-caroten. Drik vand med Aqua-Queen-Energistav (måske også Grander-stav-vand) og drik masser af grøn the).
4. Praktiser en kemikaliefri livsstil, for at begrænse kroppens belastning af giftstoffer. Erstat alle personlige plejemidler og rengøringsartikler, med kemikaliefrie udgaver. Iklæd dig økologisk tøj og red op med økologisk sengetøj, undgå syntetiske stoffer.
5. Brug sko med såler af naturlige materialer, f.eks. ufarvet læder, eller gå barfodet på strand og jord, eller kram et træ. Det kan aflade overskuds-energi fra EMF/EMR og jordforbinde din krop.
6. Tag stikproppen ud af kontakten på de elektriske apparater du ikke bruger.
7. Hold dit soveværelse fri for elektriske apparater, specielt nær dit hoved, når du sover. Brug et batteri-drevet vækkeur. Sikkerhedsafstand til en clock-radio = 2 meter. Træk stikket ud til sengelamperne.
8. Når du indretter dit hjem, så husk på, at vægge, gulve og lofter ikke skærmer for elektromagnetiske felter.
9. Udskift lysdæmpere med almindelige kontakter, for at undgå høj-frekvent udstråling, sk. "uren-elektricitet", som er skjult i hjemmets elektriske installationer.
10. Undgå lav-volt halogenlamper og lysstofrør, samt de populære spare-pærer. Disse lyskilder kan forårsage migræne. Husk at aflevere alle lysstofrør og spare-pærer på genbrugspladsen.
11. Undgå brug af apparater med elektronisk variabel hastighed, dvs. med fasestyrede motorer, som moderne elektriske røremaskiner, vaskemaskiner og støvsugere. De udsender alle voldsomme elektromagnetiske felter.
12. Undgå brug af mikro-ovne, induktionkomfurer, hårtørrere, elektriske tandbørster, elektriske varmpuder og tæpper, samt baby-alarmer og andre elektriske produkter.
13. Anskaf ikke trådløse DECT-telefoner, som konstant udsender mikrobølge-stråling, også når de ikke er i brug. Spar mobiltelefonen til nødsituationer og brug fastnet-telefonen mest muligt. Vær sikker på at mobiltelefoner er slukkede når de ikke er i brug og undgå at bruge dem inde i biler. Når du anvender mobilen, så brug head-set og afskærmende pose. Tag mobil-laderen ud af kontakten når den ikke er i brug.
14. Brug LCD computerskærme og TV med LCD-skærme, undgå plasma-TV. Begræns brug af computer til et minimum, og tag laderen/ledningen ud af kontakten, når computeren ikke er i brug.
15. Undgå områder med WiFi trådløse forbindelser, s.k. Hot-Spots, f.eks S-tog, internetcafeer, lufthavne osv.

Hvis du skal i gang med at bygge eller købe hus, så vælg et sted, som ligger mindst 8 km fra den nærmeste mobilmast, højspændingsmaster eller andre radio- og TV-sendere. Check www.mastedatabasen.dk for nuværende og kommende master. Indret med så stort indfald af naturligt lys som muligt, så du er mindre afhængig af kunstigt lys. For yderligere beskyttelse mod radio- og mobilsendere, brug mobil-coating på vinduer (ikke DK?)

Anbring solpaneler og invertere, tørretumblere, vaskemaskiner, elektriske varmtvandsbeholdere og andre større elektriske apparater mindst 6 meter fra opholds- og soverum. Ledninger til computer-netværk og andet elektronisk udstyr skal holdes langt væk fra soveværelser. Få indrettet husets 220V ledningsnet, så strøm og spænding kan afbrydes til hele huset, bortset fra fyr, fryser og køleskab.

Ovenstående er hentet fra www.naturalnews.com , oversat fra amerikansk, sept. 2011, af JPW

Nedenstående er JPW's forskellige skrabsammen.

Når du skal sove, så husk:

Det er når vi sover, vi skal ha' fuldstændig ro for alle felter og stråling.
Komfortværdier: Max 10 Volt/meter, max 10 nanoTesla (0,1 milliGauss), eller max ?? 1mW/m

Sovere regler

Undgå mobil-telefoni og brug af bærbar, mindst 1 time før sengetid.
Sov ALDRIG med en tændt mobil, bærbar PC'er eller lader, i nærheden.

Læg alle dine trådløse base- og hjemme-telefoner mindst 300 meter væk fra din seng, medens du sover!

Clock-radioens sikkerhedsafstand = 2 meter.
Elevationssenge, vil du undgå ristede ovarier og klunker, træk stikket ud.

Sengelamper skal være faset rigtigt, check skærmen med polsøger.

Sluk for TV og radio, internet og PC'ere, trådløse telefoner, varmem puder, varmetæpper/vandsenge, elevationssenge og vaskemaskinen. På kontakten på væggen, eller træk stikket ud.
HUSK: Radiobølger og magnetfelter stråler fint gennem vægge.

Under sengens hovedgærde må der slet ikke ligge ledninger, stikdåser, ladere, små sorte firkantede kasser med 2 ben, osv.

I moderne huse er der ingen afbryder, kun et stik.
Du kan næsten være sikker på at apparatet stadig er tændt, selvom det er slukket. Find en lillebitte rød lampe.
Altså: Træk stikket ud!

Forslag til 10 leveregler for el-overfølsomme

Forslag til, hvordan du begrænser din egen og dine børns påvirkning af elektromagnetiske felter EMF, og elektromagnetisk-stråling EMR.

Om dagen:

Når du kører i S-tog så sid i midten af toget, længst væk fra de nærmeste pantografer (nedtag fra køreledningerne).

Svier computer-musen i hånden? Prøv et andet fabrikat.

Noget med biler, især nyere, er fyldt med digital elektronik

Mikro-ovnen laver død mad.

Madens indhold af vitaminer, mineraler, og antioxidanter ødelægges af mikrobølgerne. Dit blod agglutinerer (klumper sammen) kort tid efter du har indtaget mikro-ovn tilberedt mad.

Dovenskaben fejrer stadig nye triumfer; få din egen mobil-sendemast i soveværelset. Medmindre du vælger at frasortere den trådløse DECT-telefon.

Tænk dig om, inden du smider fastnet-telefonen ud.

Den er rar at ha' når du ikke længere kan udholde mobilens brændende svien!

Sid aldrig med den bærbare PC i skødet.

Afbryd for hæve/sænke-bordet, på kontakten på væggen.

HUSK:

Mælke-producerende bryst-celler er meget følsomme for EMF/EMR

Æg-producerende ovarie-celler er meget følsomme for EMF/EMR

Sædcelle-producerende testis-celler er meget følsomme for EMF/EMR.

Hold alle elektriske apparater væk fra de ædlere dele.